

# 靜心療癒畫禪繞

運用點線，隨心繪圖；享受心靈安靜的時刻，  
感受禪繞畫帶來的癒感。

日期：	11/2-4/3/2025 (逢星期二)，共 4 節
時間：	下午 2:30-4:30 <b>實體活動</b>
地點：	第 1-2 節 精神健康資源中心(本院東座一樓) 第 3-4 節 聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心 (灣仔石水渠街 85 號 12 字樓)
對象：	本院精神科覆診的抑鬱症/焦慮症人士
名額：	10 人
講者：	聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心註冊社工
內容：	做禪繞畫、分享、呼吸練習
費用：	全免
備註：	1)因為需要用筆構圖，良好視力會較易學習 2)不需要有畫畫經驗

\*所有活動適用：如超額報名，將於活動 7 個工作天前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電中心查詢。  
\*活動舉行詳情最終以本中心公佈為準



查詢及報名:25954008

[http://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/beyond\\_bounds/](http://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/beyond_bounds/)

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心

